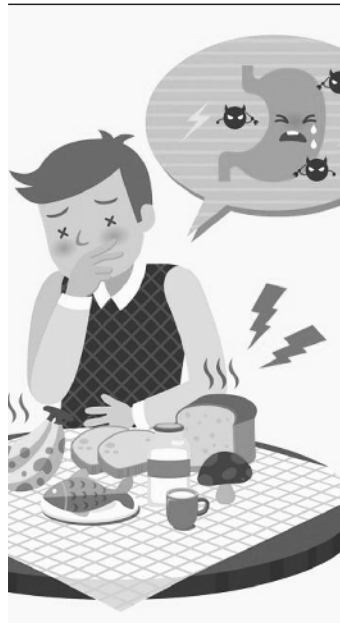


适当摄入防止过量

“糖是人体能量的主要来源,人体活动的能量大约70%是糖供给的。但事实上,不少人往往不知不觉摄入了过多的糖。”糖吃多了有什么危害吗?宋丽影介绍,“如果长期大量摄入糖分,一方面是糖转化为了热量,引起肥胖。容易导致胰岛素抵抗,而胰岛素抵抗是患糖尿病的主要原因之一。其次,摄入了过多的糖还影响人体对食物中钙质的吸收,可能导致骨质疏松、牙齿松动,尤其是对于少年儿童以及老人来说更加危险。”

此外,宋丽影提示,含糖的碳酸饮料有一定酸度,长期饮用会酸蚀牙齿,增加患龋齿风险。糖分摄入过多还会导致衰老,糖



“二十三 糖瓜粘” 科学控糖 享受“甜蜜”生活

□本报记者 盛丽

分会与皮肤中的胶原蛋白结合,削弱胶原蛋白对皮肤的修复和再生功能,导致皮肤过早出现皱纹和变得松弛。

那么每天摄入多少糖分合适呢?“世界卫生组织推荐:成人每天‘添加糖’的摄入量最好不超过25克,一定要控制在50克以内。”宋丽影说道。

不要迷信“无糖食品”

目前,市场上流行各类无糖食品。不少人认为只要标有“无糖”字样的食品,就可以大胆食用。“其实,无糖食品如果食用不当或过量,同样也会对人体带来危害。”宋丽影解释,“严格意义上的无糖食品一般指不含蔗糖、葡萄糖等甜味食品,但含有糖醇(包括木糖醇、山梨醇)等替代品。根据国家标准规定,‘无糖’的要求指每100克(毫升)固体或液体食品中含糖量不高于0.5克。”

宋丽影介绍,我国大部分无糖食品用的是高效甜味剂,如甜蜜素、糖精、阿斯巴甜等。“像无糖杂粮饼干,原来的配方中,100克产品可能要加40克蔗糖。现在只需要加零点几克甜味剂就够了。但其本身有颇高的碳水化合物含量,甚至添加了葡萄糖浆、麦芽糊精等。这些添加糖在本质上虽不是蔗糖,但在水解后同样会产生葡萄糖,形成代谢负担。”

分清单糖和多糖

生活中,不少人对糖存在着认识误区。听到糖或者甜食,就

联想到糖尿病患者不能食用。对此,宋丽影提示,不要盲目拒绝一切含糖的食物,应该了解糖的种类。“糖有单糖和多糖的区分。单糖是指含有大量蔗糖、葡萄糖等‘单糖’的食品。如,葡萄糖水、红糖水、蔗糖、雪糕、巧克力、月饼以及各种含糖饮料等。进食这些食品后,糖分会很快被人体吸收,血糖也会陡然上升并持续一段时间。因此,单糖类食物适宜患者在出现低血糖的情况下食用,从而使血糖迅速恢复正常水平。”宋丽影说,“多糖,也就是我们平时吃的粮食如米饭、面条、馒头等,都是淀粉类食物,属于‘多糖’,这些食物进到胃肠道逐渐被消化吸收,升糖速度也较为缓慢,引起的血糖上升程度远不及进食同等量的甜食。”

宋丽影介绍,目前医学上认为,糖尿病患者尤其是对已经使用胰岛素治疗的患者,在合理控制总热量的基础上,适当比例的碳水化合物摄入量,可提高胰岛素的敏感性和改善葡萄糖耐量。“因此,糖尿病的饮食控制主要是限制总热量和饱和脂肪酸(荤油),而不是减少碳水化合物(如大米、面食类)在总热量中所占的比例。那种不吃米饭的‘控糖手段’,反而不利于血糖的控制。”

糖尿病人也可适量吃甜

“在血糖稳定的情况下,糖尿病患者适量进食一些甜食是可以的。”宋丽影介绍,“但是需要注意以下问题。不同的甜食所

含的糖分是不一样的,这就需要计算所含热量,注意从主食中减去。例如,一个苹果产生的热量大约相当于1两大米。再有,一次进食的量不能多。如,一次只能进食1至2片西瓜或半个苹果。还有,在吃水果的时间上要非常讲究,切忌餐前餐后大量进食水果,建议在两餐之间吃。如,上午的10点和下午的3点至4点。这样才能保证血糖不会发生太大的波动。如果跟正餐一起吃,则会导致胰岛素分泌、代谢受到影响。所以,对于想吃水果又需要控制血糖的人来说,要注意水果餐的科学时间。主食少吃一点,加餐吃一点甜食,这样既可以使餐后血糖不至于过高,又不至于餐前发生低血糖。对于吃甜食后监测血糖明显升高的患者,说明不适合吃这类食物,或者量吃多了,需要调整。”

此外,宋丽影提示,对于糖尿病患者,想吃甜品还有个办法,就是用甜味剂来代替糖。“常用的甜味剂有两类。一类是仅含微量热能或不含热能的人工甜味剂,包括糖精、阿斯巴甜、蛋白糖、甜味菊糖;另一类是含有一定热量的人工甜味剂,包括木糖醇、山梨醇、麦芽糖醇、果糖、乳糖等。由于它们的代谢过程与蔗糖不同,因此糖尿病患者也可适量食用。需要注意的是,添加了甜味剂的食品并不等于‘无糖’,也不能多吃。如,‘无糖月饼’。虽然不含蔗糖,但其主要成分是淀粉和脂类,可以产生高热量,进食后会明显升高血糖。”

【健康红绿灯】 绿灯

吃饭有个最佳节奏



吃饭太快,会给肠胃带来明显负担。一项研究发现,吃饭快发胖风险也会更高。最好用15-20分钟吃早餐,半小时左右吃中晚餐。吃饭快的人首先可以培养“慢慢咀嚼”的意识。口腔和肥胖治疗领域的专家们推荐一口饭嚼20次。这看上去也许较难做到,但尝试转变意识,尽可能吃一口多嚼几次,就会有大的改观。

5种主食里的“营养冠军”



其实除了馒头和米饭外,5类食物也是营养冠军:①蛋白质冠军:燕麦,调控血糖血脂。②膳食纤维冠军:荞麦,预防便秘、保护肠道。③胡萝卜素冠军:红薯,保护视力。④钙冠军:芸豆,预防骨质疏松。⑤维生素C冠军:土豆,增强免疫。减肥人群适当减少精白米面,换成豆类粗粮薯类,营养好又扛饿。

红灯

两类人不能吃大蒜



①肠胃虚弱的人:大蒜有很强的刺激性,如果本身就是肠胃虚弱的人,吃大蒜反而会刺激到肠胃,对身体健康不利。②患有眼部疾病的人:大蒜中含有一种伤眼睛的食物,吃多了大蒜容易造成眼部不适,如果本身患有眼部疾病的人,吃了大蒜,反而会加重眼病。

口罩戴不好等于没戴



疫情期间,环境中可能有悬浮的病毒。脖子和下巴是病毒暴露区域,将口罩拉到下巴,口罩内层会受到污染,将口罩戴回口鼻时,增加感染病毒的风险。

还有些人把口罩套在胳膊上,这样也不可取。肢体活动时,有可能无意中接触到被病毒污染的物品,口罩里层容易沾染到灰尘和细菌,反而起不到防护作用。

护胃留心五大禁忌 健脾和胃缓解不适

对不少饮食不节、三餐不定的人来说,胃痛、胃胀、不消化好像是常见的毛病。对于短暂出现的消化不良或胃部不适,一般调整饮食便可改善,不必就医。如果长期出现胃部不适,则需要引起注意了。对于这类人群,日常生活中尤其应当注意以下5点禁忌。

忌酸辣刺激 过于酸辣的食物,以及咖啡、浓茶对胃黏膜有刺激性,最好尽量少吃。此外,生冷食物易导致胃肠痉挛,最好做熟或放置常温后再食用。此外,少吃霉变、熏制、腌制或富含亚硝酸盐的食物,多吃新鲜食品。

忌烟酒无度 酒精可对胃黏膜造成物理性损伤,且会增加其对致癌物的敏感性,使上皮细胞在反复损伤与修复中增加变异风险。抽烟时,有害物质可直接接触胃黏膜,并进入血液循环,削弱胃黏膜保护机制。

忌饥饱不均 饥饿时,胃内的胃酸、蛋白酶无食物中和,浓度较高,易造成黏膜的自我消化;过饱会造成胃壁过多扩张、食物停留时间过长等,也会损害胃的自我保护机制,导致胃损伤。

忌饮食不定时 每天进餐不定时,或持续不断地进餐,会引起胃液分泌紊乱,导致胃黏膜损

害,故饮食应固定在几个时间点,可选择一日三餐或四餐。老年患者易出现微量元素缺乏等情况,可考虑应用补剂。

忌睡前吃东西 睡眠时,人体大部分组织器官进入缓慢的“休养”状态。如果睡前吃了食物,不仅会强迫胃肠道处于“紧张工作”中,胃黏膜也无法得到修复,时间长了,便可能导致胃糜烂、胃溃疡等疾病。

最后需要提醒的是,胃不好的患者要少吃油炸、腌制、生冷等刺激性食物,规律饮食、定时定量;饮食温度以“不烫不凉”为度;尽量清淡饮食、多吃理气易消化的食物。(陈娜)